

Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy on Reducing the Irrational Beliefs and Increasing the Self-Concept in Substance Abusers



ARTICLE INFO

Article Type

Original Research

Authors

Masihi Z.¹ MA,
Homaei R.* PhD

How to cite this article

Masihi Z, Homaei R. Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy on Reducing the Irrational Beliefs and Increasing the Self-Concept in Substance Abusers. Journal of Police Medicine. 2019;8(3):105-110.

*Department of Psychology, Faculty of Humanities, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

¹Department of Psychology, Faculty of Humanities, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

*Correspondence

Address: Department of Psychology, Pasdaran Boulevard, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

Phone: -

Fax: -

homaei@iauhvaz.ac.ir

Article History

Received: February 22, 2019

Accepted: June 5, 2019

ePublished: June 15, 2019

ABSTRACT

Aims One of the effective therapies for the improvement of substance abusers is cognitive-behavioral group therapy. The aim of this study was to determine the effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on changing irrational beliefs and increasing self-concept of substance abusers in Ahvaz.

Materials & Methods This semi-experimental study with pre-test and post-test design with control group was conducted among addicted men to variety of drugs in Ahvaz in 2018. Thirty subjects were selected by random available sampling method and randomly divided into experimental and control groups. Jones's irrational beliefs questionnaire and Beck self-concept test were used to collect data. The experimental group received cognitive-behavioral group therapy in 10 sessions (60 minutes in per session). Data were analyzed by SPSS 21 software using multivariate analysis of covariance (MANCOVA).

Findings The mean scores of irrational beliefs in both experimental and control groups reduced in post-test comparing to pre-test, but the difference between experimental and control groups was significant in post-test ($F= 42.89$ $p<0.01$). The mean scores of self-concept in both experimental and control groups increased in post-test comparing to pre-test, but the difference between experimental and control groups was significant in post-test ($F= 14.15$; $p<0.01$).

Conclusion The cognitive-behavioral group therapy is effectiveness on reducing irrational beliefs and increasing self-concept of substance abusers.

Keywords Cognitive-Behavioral Therapy; Irrational Beliefs; Self-Concept; Substance Abuse

CITATION LINKS

[1] The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy group on the increase of ... [2] Risk factors associated with HIV/HCV infection among extracts ... [3] The effectiveness of cognitive-behavioral therapy ... [4] Early maladaptive schemes in methamphetamine and opioid ... [5] Personality profiles of substance and behavioral ... [6] The forest and the trees: Relational and specific factors in addiction ... [7] Compare the Emotional Intelligence and Irrational beliefs In Addicted Individuals and ... [8] Rational/irrational beliefs dynamics ... [9] Compare irrational beliefs among drug-dependent and non ... [10] . Study of relationship between anger, self efficiency, coping styles, tendency to narcotic drug in a ... [11] Investigation of Relationship between Addictive Substances Abuse and Psychological Hardiness ... [12] The effectiveness of group cognitive - behavioral psychotherapy on changing of irrational beliefs in male ... [13] Evidence-based guidelines for the pharmacological management of substance ... [14] Primary maladaptive schemes among opiate and amphetamines ... [15] The effect of cognitive-behavioral therapies in treatment of addicts in ... [16] Effectiveness of cognitive - behavioral therapy ... [17] The relationship between autism quotient, anxiety ... [18] A factored measure of Ellis's irrational beliefs ... [19] Beck self-concept ... [20] Comparison of social support and irrational ... [21] Comparison expresses the relationship between the component ... [22] The effectiveness of therapeutic group and behavior ... [23] The relationship between ten of irrational beliefs ... [24] When added to opioid agonist treatment, psychosocial ... [25] A controlled trial of the adjunct use of ... [26] Effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on self-efficacy ... [27] The effectiveness of cognitive-behavioral group advice on self-concept and depression ... [28] Dialectic behavioural therapy has an impact on self-concept clarity and facets of self-esteem in women with borderline ... [29] Effectiveness of cognitive behavioral group therapy (C.B.G.T) in increasing the self esteem & decreasing the hopelessness ... [30] The effectiveness of cognitive behavioral therapy on increasing of self-efficacy and improving of addiction symptoms among drug ...

اثربخشی گروه‌درمانی شناختی-رفتاری بر کاهش باورهای غیرمنطقی و افزایش خودپنداره در سوءمصرف‌کنندگان مواد مخدر

زهرا مسیحی MA

گروه روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

رضوان همایی PhD*

گروه روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

چکیده

اهداف: یکی از درمان‌های موثر برای بهبود افراد دارای سوءمصرف مواد مخدر گروه‌درمانی شناختی-رفتاری است. هدف پژوهش حاضر تعیین میزان اثربخشی گروه‌درمانی شناختی-رفتاری بر تغییر باورهای غیرمنطقی و افزایش خودپنداره افراد دارای سوءمصرف مواد مخدر در شهر اهواز بود.

مواد و روش‌ها: این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون کنترل‌دار در کلیه مردان معتاد به انواع مواد مخدر شهر اهواز در سال ۱۳۹۷ انجام شد. ۳۰ نفر به روش تصادفی در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از دو پرسش‌نامه باورهای غیرمنطقی-رئوتز و خودپنداره بک استفاده شد. گروه آزمایش مداخله گروه‌درمانی شناختی-رفتاری را به صورت ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای دریافت کردند. داده‌ها با تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS 21 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: میانگین شاخص باورهای غیرمنطقی در هر دو گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون کاهش داشت ولی اختلاف گروه کنترل و آزمایش در پس‌آزمون معنی‌دار بود ($F=42/89$; $p<0/01$). میانگین شاخص خودپنداره در هر دو گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش داشت ولی اختلاف گروه کنترل و آزمایش در پس‌آزمون معنی‌دار بود ($F=14/15$; $p<0/01$).

نتیجه‌گیری: گروه‌درمانی شناختی-رفتاری بر کاهش باورهای غیرمنطقی و افزایش خودپنداره سوءمصرف‌کنندگان مواد مخدر موثر است.

کلیدواژه‌ها: درمان شناختی-رفتاری، باورهای غیرمنطقی، خودپنداره، سوء مصرف مواد

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۲/۰۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۳/۱۵

تاریخ انتشار الکترونیک: ۱۳۹۸/۰۳/۲۵

*نویسنده مسئول: homaei@iauhvaz.ac.ir

مقدمه

اعتیاد آسیبی اجتماعی است و پیامدهای ویرانگری را در تمام ابعاد جامعه به جا می‌گذارد^[1]. نگاهی کلی به آثار اجتماعی و بین‌المللی اعتیاد، افزایش مشکلاتی چون انتقال بیماری‌ها، رفتارهای غیرقانونی و خشونت‌آمیز و هزینه‌های مراقبت و سلامتی^[2] و همچنین آسیب‌های بهداشتی، خانوادگی و اقتصادی را نشان می‌دهد^[3]. خصوصیات شخصیتی، شیوه تفکر و زندگی، عقاید و کژکاری در تنظیم شناختی و هیجانی از عوامل پیش‌بینی‌کننده اعتیاد است^[4]. با توجه به تأثیرات زیان‌بار اعتیاد بر ابعاد فردی، خانوادگی و اجتماعی، اهمیت شناسایی عوامل پیش‌بینی‌کننده و پیشگیری از آن بیش از پیش احساس می‌شود^[5]. اعتیاد و سوءمصرف مواد نتیجه عوامل شناختی و شخصیتی فرد است^[6].

یکی از عوامل موثر بر گرایش یا ادامه اعتیاد به مواد مخدر، داشتن باورهای غیرمنطقی است. باورهای غیرمنطقی راه‌حل‌های نامناسبی هستند که فرد برای مشکلات شخصی خود به کار می‌برد و فرد را از مواجه شدن موفقیت‌آمیز با مشکلات باز می‌دارد^[7]. باورهای غیرمنطقی در دو شرایط منفی رخ می‌دهد. در حالت نخست،

رویدادهای خاصی که در زندگی فرد در حال وقوع است با اختلال‌های رفتاری و عاطفی همراه می‌شود و به عنوان باور غیرمنطقی در زندگی فرد استقرار می‌یابد. در حالت دوم، یک باور غیرمنطقی، ناشی از باور غیرمنطقی قبلی است. منظور این است که باورهای غیرمنطقی، ممکن است در نتیجه تجارب منفی خود فرد ساخته شوند یا در مجاورت با رویدادهای منفی که رخ داده است، پدیدار شوند^[8]. ساعد و همکاران^[9] به مقایسه باورهای غیرمنطقی بین افراد وابسته به مواد مخدر و افراد غیروابسته پرداختند که نتایج نشان داد که گروه وابسته به مواد دارای میزان بیشتری از باورهای غیرمنطقی هستند. باورهای غیرمنطقی، باعث کاهش رضایت از زندگی و در نتیجه گرایش به اعتیاد را افزایش می‌دهد.

از جمله عواملی که احتمالاً در تداوم سوء مصرف مواد مؤثر است، خودپنداره است. خودپنداره شامل نگرش‌ها، احساسات و دانش ما درباره توانایی، مهارت و قابلیت پذیرش اجتماعی است و تمامی ابعاد شناختی، ادراکی و عاطفی و روش‌های ارزیابی افراد را در برمی‌گیرد، بنابراین خودپنداره به مجموعه‌ای از افکار، احساسات و نگرش‌هایی گفته می‌شود که هرکس درباره خودش در ذهن پرورش می‌دهد^[10]. پژوهش‌های انجام‌شده در خصوص خودپنداره افراد دارای سوء مصرف مواد نشان می‌دهد که بین سوء مصرف مواد و خودپنداره ارتباط معنی‌داری وجود دارد، به طوری که افرادی که به شدت سوء مصرف مواد دارند دارای سطح پایین خودپنداره هستند^[11].

از جمله درمان‌های موثر در کاهش باورهای غیرمنطقی و افزایش خودپنداره در افراد معتاد گروه درمانی شناختی-رفتاری است. فرض بنیادی درمان شناختی-رفتاری این است که فرآیندهای یادگیری نقش مهمی در ایجاد و تداوم اعتیاد و وابستگی به مواد ایفا می‌کنند، لذا از همین اصول می‌توان برای کمک به افراد در کاهش مصرف مواد استفاده کرد. به عبارت ساده‌تر، درمان شناختی-رفتاری در شناسایی موقعیت‌هایی که احتمال مصرف مواد در آنها زیاد است و اجتناب از این موقعیت‌ها در زمان مناسب و مقابله موثر با مسایل و رفتارهای مشکل آفرین مرتبط با سوء مصرف مواد به آنها کمک می‌کند^[12]. طبق نظریه شناختی-رفتاری، وابستگی به مواد مخدر مانند سایر رفتارها، متشکل از یک سلسله رفتارهای یادگرفته شده است که از طریق تقلید از الگوها در اثر پی‌بردن به نتایج ماده مخدر استفاده شده آموخته می‌شود. گروه درمانی شناختی-رفتاری شیوه‌ای کوتاه‌مدت و متمرکز بوده که به مصرف‌کنندگان مواد کمک می‌کند تا موقعیت‌هایی را که در آن احتمال سوء مصرف مواد بالا می‌رود را شناسایی و در زمان‌های لازم از این موقعیت‌ها دوری کرده و در نهایت به شیوه موثری با طیف مشکلات و رفتارهای مساله‌دار مرتبط با مواد مقابله کنند^[13]. نتایج پژوهش‌ها بیانگر آن است که درمان شناختی-رفتاری، تکانشگری و افکار خودکشی نوجوانان دارای اعتیاد را به‌طور معنای‌داری کاهش می‌دهد. از این نوع درمان برای بهبود معتادان می‌توان بهره برد^[14].

مامی و امیریان^[15] در پژوهشی با عنوان تأثیر درمان‌های شناختی-رفتاری بر درمان معتادان در ایران انجام دادند و نتایج نشان می‌دهد که درمان‌های شناختی-رفتاری بر درمان اعتیاد موثر است. علوی لنگرودی و نیکزادمقدم^[16] در پژوهشی با تعیین اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر کاهش علایم اعتیاد به مواد مخدر نشان دادند که درمان شناختی-رفتاری تأثیر قابل توجهی در کاهش مصرف مواد مخدر و جلوگیری از عود اعتیاد است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که درمان شناختی-رفتاری موجب تغییر باورهای غیرمنطقی می‌شود^[17].

مجوزهای لازم برای انجام پژوهش از سازمان بهزیستی و تأییدیه اخلاقی از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز کسب شد. پس از شناسایی مراکز ترک اعتیاد، افراد واجد شرایط با توجه به ملاک‌های ورود که مایل به همکاری بودند مشخص شدند. ۳۰ نمونه از میان افراد با قرعه‌کشی مشخص شده و به صورت تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. برای ملاحظات اخلاقی، کلیه اطلاعات بیماران محرمانه ماند و بعد از شرح مطالعه و اخذ رضایت‌نامه آگاهانه، افراد وارد مطالعه شدند. مداخله گروه‌درمانی شناختی-رفتاری مبتنی بر کار مشترک و مورد تأکید در شناخت-رفتار درمانگری و راهبردهایی که به درمانجویان برای بررسی رفتار، افکار، احساسات و عواطفشان کمک می‌کرد، به صورت ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای براساس پروتکل *دستجانی* و همکاران [22] برای گروه آزمایش ارائه شد (جدول ۱)، اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند.

جدول ۱) محتوای جلسات گروه‌درمانی شناختی-رفتاری

جلسه اول
معرفی و آشناسازی اعضا با همدیگر و رهبر گروه، مطرح کردن قوانین گروهی، مشخص کردن زمان و مکان برگزاری و طول مدت جلسه، بحث و بررسی اهمیت درمان‌های غیردارویی اعتیاد به‌ویژه درمان گروهی و گرفتن پیش‌آزمون
جلسه دوم
توجه به دیدگاه بیماران درباره اعتیاد، معرفی مدل درمان شناختی-رفتاری، فراهم کردن منطقی برای تکالیف خانگی
جلسه سوم
روشن‌سازی و اولویت‌بندی اهداف، توجه به دو سوگرایی بیمار در مورد ترک، شناسایی و مقابله با افکار مرتبط با مواد
جلسه چهارم
درک تجربه بیمار از میل به مصرف، انتقال ماهیت میل به عنوان یک تجربه طبیعی کوتاه‌مدت و گذرا و بررسی مثلث شوم "فکر مصرف- وسوسه-رفتار مصرف"، شناسایی نشان برانگیزان‌های میل به مصرف
جلسه پنجم
مصرف: آموزش و تمرین فنون کنترل میل
جلسه ششم
تمرین تصمیم‌گیری سالم و کار روی باورهای غیرمنطقی، جایگزین کردن باورهای منطقی و رایج تکالیف برای تقویت آن
جلسه هفتم
پیش‌بینی موقعیت‌های خطرآفرین آینده، تدوین برنامه مقابله‌ای عمومی
جلسه هشتم
طراحی نامه حمایتی عینی برای بیماران، بازنگری و حمایت از تلاش‌های بیمار در اجرای برنامه
جلسه نهم
گام معرفی‌های اساسی مساله‌گشایی درون جلسه
جلسه دهم
مرور دوباره برنامه و اهداف درمان، رایج بازخورد از بیمار در مورد جنبه موفق و ناموفق درمان و دریافت بازخورد در مورد پیشرفت و گرفتن پس‌آزمون

برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شد. داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS 21 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

میانگین شاخص باورهای غیرمنطقی در هر دو گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون کاهش داشت ولی اختلاف گروه کنترل و آزمایش در پس‌آزمون معنی‌دار بود ($p < 0/01$); $F = 42/89$). میانگین شاخص خودپنداره در هر دو گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش داشت ولی اختلاف گروه کنترل و آزمایش در پس‌آزمون معنی‌دار بود ($p < 0/01$); $F = 14/15$ (جدول ۲).

طبق پژوهش‌های انجام‌شده، درمان شناختی-رفتاری یکی از درمان‌های موثر برای کنترل و پیشگیری از عود اعتیاد است، اما در ایران پژوهش‌های اندکی در مورد تأثیر این روش درمانی بر تغییر باورهای غیرمنطقی و افزایش خودپنداره صورت گرفته است. لذا با توجه به خلاءهای پژوهشی در این زمینه، هدف پژوهش حاضر تعیین میزان اثربخشی گروه‌درمانی شناختی-رفتاری بر تغییر باورهای غیرمنطقی و افزایش خودپنداره افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر در شهر اهواز بود.

مواد و روش‌ها

این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون کنترل‌دار در کلیه مردان معتاد به انواع مواد مخدر شهر اهواز در سال ۱۳۹۷ انجام شد. حجم نمونه با استناد به پژوهش‌های گذشته [7, 12] و براساس طرح پژوهش ۳۰ نفر تعیین شد که به روش تصادفی در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. ملاک‌های ورود داشتن حداقل یک سال سابقه مصرف انواع مخدر، حداقل تحصیلات ابتدایی و سن بین ۲۵ تا ۵۰ سال و ملاک‌های عدم ورود داشتن بیماری جسمی و روان‌شناختی و پرونده پزشکی یا روان‌پزشکی بودند.

برای جمع‌آوری داده‌ها از دو پرسش‌نامه باورهای غیرمنطقی جونز [18] و پرسش‌نامه خودپنداره بک [19] استفاده شد.

پرسش‌نامه باورهای غیرمنطقی: در سال ۱۹۶۹ توسط جونز [18] طراحی شد. این پرسش‌نامه یکی از پُر استفاده‌ترین ابزارهای اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی در جهان است. این پرسش‌نامه از ۱۰۰ سؤال و ۱۰ مقیاس تشکیل شده که پاسخ به سؤالات به صورت پنج‌گزینه‌ای است. جونز [18] اعتبار کل پرسش‌نامه به روش بازآزمایی را ۰/۹۲ و برای هر یک از خرده‌مقیاس‌ها را ۰/۶۶ تا ۰/۸۰ گزارش کرده است. صفاری‌نیا و همکاران [20] پایایی این پرسش‌نامه را براساس آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به‌دست آوردند. در این پژوهش نیز پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

پرسش‌نامه خودپنداره: توسط بک در سال ۱۹۹۰ به‌منظور بررسی خودپنداره افراد مطرح کرد و محققان دیگر، در همان سال آن را ارزیابی کردند [19]. این مقیاس شامل ۲۵ گویه و وسیله‌ای برای ارزیابی نگرش‌های منفی شخص از خودش است که در نظریه شناختی بک، بخش شناخت منفی سه‌گانه (نظر منفی نسبت به خود، محیط و دنیا) را تشکیل می‌دهد. آزمودنی در موارد متعدد با توجه به استنباطی که از خود دارد، خود را با دیگران مقایسه و یکی از ۵ عبارتی را انتخاب می‌کند که ویژگی او را بهتر نشان می‌دهد. آزمون به‌گونه‌ای طراحی شده که نمرات بالاتر نشان‌دهنده خودپنداره مثبت است. در بررسی این مقیاس ضریب آلفای ۰/۸۲ به‌دست آمده که شاخص همسانی درونی رضایت‌بخشی است. ضریب پایایی مقیاس از طریق آزمایش مجدد با فاصله زمانی یک هفته ۰/۸۸ و با فاصله زمانی ۳ ماه ۰/۶۵ بود. محققان دیگر، این مقیاس را در ایران از نظر اعتبار و روایی به سنجش گذاشتند و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۵ به‌دست آمد. روایی سازه آن نیز با انجام آزمون بین افراد عادی و افسرده و مقایسه نمرات آنها تجزیه و تحلیل شد که در هر مورد تفاوت معنی‌دار بود. آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه نیز در پژوهشی دیگر، ۰/۸۱ به‌دست آمد [21]. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ محاسبه‌شده برابر با ۰/۸۲ بود.

جدول ۲) مقایسه میانگین شاخص‌های پژوهش در گروه کنترل و آزمایش

شاخص	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	سطح معنی‌داری
باورهای غیرمنطقی	۳۲۱/۴۵±۱۸/۸۹	۳۱۴/۳۰±۱۵/۹۶	p<۰/۰۱
	۳۲۰/۳۰±۲۰/۱۳	۳۱۸/۰۰±۱۸/۳۲	
خودپنداره	۷۲/۴۰±۱۱/۵۴	۸۰/۷۵±۱۲/۲۷	p<۰/۰۱
	۷۰/۵۵±۱۱/۸۶	۷۲/۸۰±۱۱/۸۱	

بحث

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی گروه درمانی شناختی-رفتاری بر تغییر باورهای غیرمنطقی و افزایش خودپنداره در افراد دارای سوء مصرف مواد بود. نتایج تحلیل آنکوا نشان داد که بین گروه‌های آزمایش و کنترل در پس‌آزمون متغیر باورهای غیرمنطقی با کنترل پیش‌آزمون در سطح $p<۰/۰۱$ تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر نتایج نشان داد که گروه درمانی شناختی-رفتاری باعث کاهش باورهای غیرمنطقی افراد دارای سوء مصرف مواد شده است. این نتیجه با نتایج پژوهش طباطبایی‌چهر و همکاران [12] همسو است. این پژوهش نشان داد که گروه درمانی شناختی-رفتاری در کاهش باورهای غیرمنطقی معتادین موثر بوده و می‌تواند نگرش مثبت آنها را نسبت به سوء مصرف مواد مخدر تغییر دهد. عابدی و همکاران [23] گزارش کرده‌اند که بین شدت اعتیاد و باورهای غیرمنطقی رابطه معنی‌دار وجود دارد. این باورهای غیرمنطقی می‌تواند در نتیجه اختلال شناختی بروز نماید و سبب کاهش انتخاب رفتارها و راهبردهای مناسب می‌شود، از این رو، درمان‌های شناختی-رفتاری می‌تواند در کنترل این اختلال شناختی موثر باشد [24]. این یافته با یافته‌های پژوهش حاضر همسو است. همچنین در پژوهشی دیگر عنوان شده است که باورهای غیرمنطقی در بیماران وابسته به مواد مخدر ناشی از شرمساری، احساس گناه، انتظارات بیش از حد از خود، ناتوانی در ابراز همدلی و عدم احساس مسئولیت است و گروه درمانی شناختی-رفتاری برای تغییر این باورهای غیرمنطقی معتادان موثر واقع شد [17]. در پژوهشی همسو با پژوهش حاضر، نشان داده شد که درمان شناختی-رفتاری برای کنترل و مدیریت مولفه‌های باورهای غیرمنطقی افراد معتاد، موثر است [22]. اثربخشی این مداخله را در تغییر باورهای غیرمنطقی باید دانست که تفسیر و ارزیابی فرد را از واقعیات مختل می‌سازد، گروه درمانی شناختی-رفتاری به کاهش و اصلاح عقاید اضطراب‌آوری چون احساس خشم، مقاومت، خصومت، دفاع، گناه، اضطراب، سستی و رخوت مفرط و عدم کنترل منجر می‌شود که فرد با مرور آنها، مصرف مواد را برای تسکین خود، توجیه می‌نماید [25]. تغییر افکار اضطراب‌آور و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای سازگاران و تعاملات بین فردی که در نتیجه درمان شناختی-رفتاری حاصل می‌شود، می‌تواند این توجیهات را برای تداوم سوء مصرف مواد، کنترل نماید. همچنین به آنها کمک می‌نماید تا در رویارویی با مسایل زندگی احساس توانمندی نمایند. به عبارت دیگر، درمان شناختی-رفتاری، سبب تقویت احساس خودکارآمدی فرد برای به‌کاربردن مداخله‌های رفتاری سودمند در جهت مواجهه با رویدادهای زندگی می‌شود و به این ترتیب شناسایی باورهای غیرمنطقی و استفاده از درمان‌های مناسب برای تغییر آنها می‌تواند در کنترل عود اعتیاد موثر باشد [16]. بنابراین ریشه بسیاری از مشکلات فردی و روان‌شناختی افراد معتاد باورهای تحریف‌شده و غیرمنطقی آنان است و درمان شناختی-رفتاری از طریق یاددادن چرخه منطقی افکار، هیجان و

رفتار به فرد معتاد و مواجهه‌سازی خیالی و واقعی آنها با شرایط، منجر به بازسازی روان‌شناختی شده و باعث کاهش باورها و افکار غیرمنطقی می‌شود.

نتایج تحلیل آنکوا نشان داد که بین گروه‌های آزمایش و کنترل در پس‌آزمون متغیر خودپنداره با کنترل پیش‌آزمون در سطح $p<۰/۰۵$ تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بنابراین نتایج نشان داد که گروه درمانی شناختی-رفتاری باعث افزایش خودپنداره افراد دارای سوء مصرف مواد شده است. این یافته با یافته‌های پژوهش کلانتره‌مرزی و همکاران [26] در زمینه اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر خودکارآمدی و خودپنداره افراد معتاد هم‌سو است. غریبی اصل و همکاران [27] نیز اثربخشی مشاوره‌گروهی شناختی-رفتاری بر خودپنداره و افسردگی زنان مبتلا به سرطان سینه را معنی‌دار گزارش کردند. رویکه و همکاران [28] در پژوهشی دریافتند که رفتار درمانی دیالکتیک در افزایش وضوح خودپنداره در زنان مبتلا به اختلال شخصیتی مرزی موثر بوده است. کیانی و همکاران [29] نشان دادند که دو شیوه درمان شناختی-رفتاری و تحلیل رفتار متقابل در بهبود علایم مرضی و خودپنداره افرادی که دچار شکست عاطفی شده‌اند، اثربخشی معنی‌دار دارند، با این تفاوت که اثربخشی و پایداری تحلیل رفتار متقابل بیشتر بوده است. کم‌رزین و همکاران [30] در پژوهشی که با هدف اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر افزایش خودپنداره و کاهش علایم اعتیاد در بیماران وابسته به مواد انجام شد، نشان دادند که درمان شناختی-رفتاری در افزایش خودپنداره، کاهش علایم اعتیاد و دوز دارویی بیماران وابسته به مواد مخدر تاثیر معنی‌داری دارد.

در تبیین این نتیجه می‌توان بیان کرد که درمان شناختی-رفتاری در شکل‌گیری احساس ارزشمندی و توانمندی افراد معتاد و در نتیجه بهبود خودپنداره آنها موثر است. افراد مبتلا به سوء مصرف مواد به دلیل استفاده فراوان از راهبردهای ناکارآمد رفتاری (اهمال کاری، پُرخواستی اجتناب، گوشه‌گیری)، شناختی (نشخوار فکری، مرور خاطرات منفی گذشته، تجزیه و تحلیل افراطی روی داده‌های ناخوشایند گذشته) و هیجانی (گریه‌کردن، خودسرزنشگری و اکنش‌های هیجانی شدید به سر نخ‌های اتفاقات ناخوشایند گذشته) از خودپنداره بسیار پایینی برخوردار هستند. این درمان به معتادان کمک می‌نماید که با آموزش مهارت‌های رفتاری موثر و تغییر شناخت‌های مخرب، خودپنداره باثبات و ایمن داشته باشند و میزان سازگاری فردی و اجتماعی فرد را افزایش می‌دهد. خودپنداره مثبت موجب می‌شود تا فرد در برابر انحرافات اجتماعی تا حد زیادی مصونیت یابد. تحقیقات انجام‌شده در خصوص خودپنداره افراد دارای سوء مصرف مواد نشان داد که بین سوء مصرف مواد و خودپنداره ارتباط معنی‌داری وجود دارد به طوری که افرادی که به‌شدت سوء مصرف مواد دارند دارای سطح پایین خودپنداره هستند [11]. نتایج درمانی حاضر سبب افزایش خودپنداره و در نتیجه کاهش سوء استفاده از مواد و اثرات مخرب آن بر رویدادهای شناختی، مانند احساسات، افکار و باورها شد. مواد مخدر می‌تواند رویدادهای شناختی را مستقیم یا غیرمستقیم با تغییر باورها و نگرش‌ها تحت تاثیر قرار دهد. گروه درمانی شناختی-رفتاری با قطع مکانیسم‌های تداوم بخش راهبردهای ناکارآمد توجه او را از درگیر شدن مکرر با اتفاقات ناخوشایند گذشته خلاص می‌کند و به فرد این توانایی را می‌دهد که توجه و تمرکز خود را از دام حلقه‌های معیوب شناختی-هیجانی و رفتاری نجات دهد و بتواند بر جوانب خوشایند زندگی خود معطوف شود. پس از کاهش پریشانی روانی افراد، افکار مثبت و مثبت‌اندیشی در آنها

- 5- Ziberman N, Yadid G, Efrati Y, Neumark Y, Rassovsky Y. Personality profiles of substance and behavioral addictions. *Addict Behav.* 2018;82(2):174-81.
- 6- Miller WR, Moyers TB. The forest and the trees: Relational and specific factors in addiction treatment. *Addiction.* 2015;10(3):401-13.
- 7- Tamannaefar MR, Moradi S, Golmohamadi S. Compare the Emotional Intelligence and Irrational beliefs In Addicted Individuals and normal. *Int Acad J Organ Behav Hum Resour Manag.* 2015;2(12):13-22.
- 8- Vasile C. Rational/irrational beliefs dynamics in adults. *Procedia Soc Behav Sci.* 2012;69:2108-13.
- 9- Saed O, Yaaghuobi H, Roshan R. Compare irrational beliefs among drug-dependent and non-dependent. *Addict Res J.* 2017;17(1):75-90.
- 10- Oraki M. Study of relationship between anger, self efficiency, coping styles, tendency to narcotic drug in a group of clients dependent to narcotic drugs. *Res Addict.* 2011;5(18):39-54. [Persian]
- 11- Bagheri M, Tagvaei D. Investigation of relationship between addictive substances abuse and psychological hardiness, quality of life, and self-concept in addicts. *Qom Univ Med Sci J.* 2017;11(3):50-5. [Persian]
- 12- Tabatabaeichehr M, Ebrahimi sani E, Mortazavi H. The effectiveness of group cognitive-behavioral psychotherapy on changing of irrational beliefs in male addicts. *J N Khorasan Univ Med Sci.* 2012;4(3):419-30. [Persian]
- 13- Mrallat AR, Welch S, Nutt DJ. Evidence-based guidelines for the pharmacological management of substance misuse, addiction and comorbidity: Recommendations from the British Association for psychopharmacology. *J Psychopharmacol.* 2004;18(3):293-335.
- 14- Rezaei A, Shamszadeh M. Primary maladaptive schemes among opiate and amphetamines abusers compared to normal people. *Fam Q Res.* 2011;4(1):45. [Persian]
- 15- Mami S, Amirian K. The effect of cognitive-behavioral therapies in treatment of addicts in Iran by systematic review and meta-analysis method. *Qom Univ Med Sci J.* 2017;10(12):24-34. [Persian]
- 16- Alavi Langroodi S, Nikzad Moghadam M. Effectiveness of cognitive - behavioral therapy on the decreasing of relapse of addiction to narcotic in the collegian students and it s influence on the increasing of their achievement motivation. *Toloo-e-Behdasht.* 2015;14(1):1-11. [Persian]
- 17- Romano M, Truzoli R, Osborne LA, Reed P. The relationship between autism quotient, anxiety, and internet addiction. *Res Autism Spectrum Disord.* 2014;8(11):1521-6.
- 18- Jones RG. A factored measure of Ellis's irrational beliefs with personality and maladjustment correlates [Dissertations]. Texas: Texas Tech University; 1969.
- 19- Beck AT, Steer RA, Epstein N, Brown B. Beck self-concept test. *Psychol Assess J Consult Clin Psychol.* 1990;2(2):191-7.
- 20- Safari Nia M, Almai Mehr M, Heshmati H, Almai Mehr F. Comparison of social support and irrational beliefs in the events of the North Korean Electrical Distribution Company. *J Industrial/Organ Psychol.* 2012;3(12):43-52. [Persian]
- 21- Rezapoor M, Reyhani Kivi Y, Khabaz M, Abootorabi Kashani P. Comparison expresses the relationship between the components of emotion and self-concept of students. *Applied Psychol Q.* 2010;1(13):40-51. [Persian]

بیشتر می‌شود و طرحواره آنها در مورد کارآمدی و توانایی و در نتیجه خودپنداره افزایش می‌یابد.

مهم‌ترین محدودیت پژوهش حاضر نبود مرحله پیگیری بود. همچنین این پژوهش روی مبتلایان به سوء مصرف مواد در شهر اهواز انجام شده است، لذا می‌بایست نتایج حاصل از این پژوهش را با احتیاط به سایر افراد و گروه‌های جامعه تعمیم داد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که درمان شناختی-رفتاری یکی از درمان‌های موثر بر کنترل عود گرایش به اعتیاد است. پیشنهاد می‌شود این درمان در متغیرهای شخصیتی، عاطفی و غیره مورد بررسی قرار گیرد. همچنین این پژوهش به تفکیک در انواع اعتیادها (سنتی و صنعتی) نیز انجام شود. آموزش‌های مدرسه و رسانه‌ها در زمینه شناسایی و تغییر باورهای غیرمنطقی نوجوانان می‌تواند اقدامی پیشگیرانه برای گرایش به مواد باشد. همچنین ارتقای مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی در افزایش خودپنداره افراد در معرض خطر اعتیاد، می‌تواند در کنترل گرایش آنها به مواد مخدر موثر باشد.

نتیجه‌گیری

گروه درمانی شناختی-رفتاری بر کاهش باورهای غیرمنطقی و افزایش خودپنداره سوء مصرف‌کنندگان مواد مخدر موثر است.

تشکر و قدردانی: نویسندگان بر خود لازم می‌دانند که از کلیه شرکت‌کنندگان که در این پژوهش ما را یاری داده‌اند، تقدیر و تشکر به عمل آورند.

تأییدیه اخلاقی: در این پژوهش به شرکت‌کنندگان در مورد اهداف و روند درمان اطلاعات کافی داده شد و رضایت‌نامه برای شرکت در جلسات اخذ شد. این پژوهش مورد تأیید دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز با کد اخلاق ۱۰۶۲۰۷۰۵۹۵۲۰۷۹ است.

تعارض منافع: هیچ‌گونه تعارض منافعی در این پژوهش وجود ندارد.

سهم نویسندگان: زهرا مسیحی (نویسنده اول)، پژوهشگر اصلی/تحلیلگر آماری/نگارنده مقدمه (۵۰٪)؛ رضوان همائی (نویسنده دوم)، نگارنده مقدمه/نگارنده بحث/روش‌شناس (۵۰٪)

منابع مالی: این پژوهش برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است و اعتبار مالی این پژوهش توسط نویسندگان تأمین شده است.

منابع

- 1- Aghabagheri H, Mohammadkhani P, Emrani S, Farahmand V. The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy group on the increase of subjective well-being and hope in patients with multiple sclerosis. *Clin Psychol J.* 2012;4(1):23-31. [Persian]
- 2- Zhuang X, Wang Y, Chow EP. Risk factors associated with HIV/HCV infection among extracts in methadone maintenance treatment clinics in China: A systematic review and meta-analysis. *Drug Alcohol Depend.* 2012;126(3):286-95.
- 3- Sohrabi F, Nateghi M. The effectiveness of cognitive-behavioral therapy in suicidal thoughts and impulsivity among adolescents with addiction. *Res Addict J.* 2017;11(42):213-28. [Persian]
- 4- Rezaei F, Shams Alizadeh N. Early maladaptive schemes in methamphetamine and opioid addicts. *Eur Psychiatry.* 2011;26(1):93-9.

- Spouses. *J Couns Res J*. 2015;13(52):91-108. [Persian]
- 27- Gharibi Asl A, Sudani M, Attari Y. The effectiveness of cognitive-behavioral group advice on self-concept and depression in women with breast cancer. *Jundishapur Sci Med J*. 2016;15(3):333-45. [Persian]
- 28- Roepke R, Schröder-Abé M, Schütz A, Jacob G, Dams A, Vater A, et al. Dialectic behavioural therapy has an impact on self-concept clarity and facets of self-esteem in women with borderline personality disorder. *Clin Psychol Psychother*. 2011;18(2):148-58.
- 29- Kiani J, Pakizeh A, Ostovar A, Namazi S. Effectiveness of cognitive behavioral group therapy (C.B.G.T) in increasing the self esteem & decreasing the hopelessness of β -thalassemic adolescents. *Iran South Med J*. 2010;13(4):241-52. [Persian]
- 30- Kamarzarin H, Zaree H, Brouki MH. The effectiveness of cognitive behavioral therapy on increasing of self-efficacy and improving of addiction symptoms among drug dependency patients. *Addict Res J*. 2012;6(22):75-85. [Persian]
- 22- Dastjani FA, Rahmani MA, Tizdast T. The effectiveness of therapeutic group and behavior for illogical belief and quality of peoples life related. *J Res Addict*. 2014;7(28):119-29. [Persian]
- 23- Abedi S, Borjali A, Ezzatolah K. The relationship between ten of irrational beliefs and severity of addiction. *Indian Fundam Appl Life Sci*. 2015;5(S1):354-8.
- 24- Schwartz RP. When added to opioid agonist treatment, psychosocial interventions do not further reduce the use of illicit opioids. *J Addict Med*. 2016;10(4):283-5.
- 25- Kennedy AP, Gross R, Whitfield N, Drexler KPG, Kilts CD. A controlled trial of the adjunct use of D-cycloserine to facilitate cognitive behavioral therapy outcomes in a cocaine-dependent population. *Addict Behav*. 2012;37(8):900-7.
- 26- Klantar Hormozy A, Bijani J, Hosseini Nejad N. Effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on self-efficacy and self-esteem in substance-abusing